

Stress und Work-Life-Balance mit vivit. Für stärkere Ressourcen.

Unternehmen sehen sich zunehmend vor Herausforderungen wie steigende Anforderungen und Leistungsdruck, organisatorische Veränderungen aber auch zwischenmenschliche Konflikte gestellt. Einzelpersonen wiederum verlangen gesellschaftliche Veränderungen immer wieder erhöhte Flexibilität und Anpassungsleistungen ab. Umso wichtiger sind da gezielte Massnahmen, die dazu beitragen können, belastende und blockierende Stresssituationen auf Dauer zu vermeiden. Unterstützen Sie Ihre Mitarbeitenden dabei.

Das vivit-Angebot.

Erfahrene Fachpersonen der vivit bieten Ihnen, Ihren Führungskräften und Ihren Mitarbeitenden eine umfassende Beratung und vielfältige Workshops an.

Die möglichen Workshops

- Stressmanagement für Führungskräfte und Mitarbeitende
- Burnout
- Selbstmanagement
- Gelassenheit und Achtsamkeit
- Resilienz – Widerstandsfähigkeit im Alltag
- Die Ressource Schlaf
- Vom Wollen zum Tun
- Mentales Training

Die positiven Auswirkungen für Ihre Mitarbeitenden

- Wissen um Handlungsmöglichkeiten in Stresssituationen
- Kenntnisse zum Thema Stress sowie seinen Ursachen und Folgen
- Erkennung von Stresssignalen und Anwendung von Bewältigungsstrategien
- Kompetenzen in Selbst- und Ressourcenmanagement

Gerne gehen wir auf Ihre Bedürfnisse und Wünsche ein. Und beraten Sie ganz persönlich.

Ihre Vorteile:

- Stärkung der Eigenverantwortung von Mitarbeitenden
- Erkennung und Priorisierung von Ressourcen
- Verminderung von stressbedingten Absenzen

Ganz persönlich:

Beratung unter 058 277 60 00
www.vivit.ch